

CÓMO PROTEGER A LOS TRABAJADORES CONTRA EL COVID-19

TRABAJOS DE LIMPIEZA Y CONSERJERÍA



¿Que peligros enfrentan los trabajadores de limpieza y conserjería durante esta pandemia?

Las personas que limpian los lugares de trabajo y los espacios públicos son trabajadores esenciales durante una pandemia. Su trabajo es ayudar a prevenir la propagación del virus, al eliminarlo de las superficies a través de la limpieza, la esterilización o la desinfección. Su trabajo no sólo los pone en riesgo de entrar en contacto con el virus, sino que también implica el uso de productos químicos que pueden ser peligrosos para su salud. Para obtener más información sobre los productos químicos peligrosos en el lugar de trabajo, consulte mflohc.mb.ca/cleaning-chemicals

¿Cómo se debe proteger a las personas con trabajos de limpieza durante la pandemia?

La ley requiere que los empleadores proporcionen lugares de trabajo saludables y seguros. Esto incluye encontrar formas de prevenir la exposición al COVID-19. Todos los lugares de trabajo deben tener un plan en caso de pandemia que haya sido preparado con el comité de salud y seguridad del lugar de trabajo que incluya tanto a trabajadores como a empleadores.

1. Use prácticas de limpieza adecuadas.

Limpia y restregar con agua, jabón y toallitas de mano elimina la suciedad y los gérmenes de las superficies. El jabón rompe la capa protectora del coronavirus; eso inactiva el virus y evita que se propague.

La desinfección no siempre es necesaria. Con la limpieza a fondo, la desinfección solo es necesaria en lugares donde haya personas que puedan estar enfermas con un virus o una bacteria y para superficies con alto contacto ubicados antes de que las personas se puedan lavar las manos. Asegúrese de que haya un plan y un horario sobre qué y cuándo limpiar y qué y cuándo desinfectar.

Para espacios donde no haya casos conocidos de coronavirus COVID-19:

Siga los procedimientos de limpieza regulares para la mayoría de las áreas.

- ✓ Cada hora, limpie las superficies que se tocan con frecuencia. Estos incluyen mostradores, interruptores de luz, manijas / perillas de puertas o equipos, pasamanos, carros, estaciones de trabajo, equipos electrónicos compartidos y los botones de los ascensores.
- ✓ En espacios ocupados, limpie las otras superficies al menos una vez al día.
- ✓ Use solamente aspiradoras con filtro HEPA y periódicamente haga una limpieza profunda de las alfombras con una inyección de agua caliente a más de 60°C.

Para los espacios en que haya habido algún caso sospechoso o confirmado de COVID-19:

- ✓ Si es posible, ventile bien el espacio por 24 horas antes de limpiar.
- ✓ Trate de utilizar equipos de limpieza y desinfección desechables de un solo uso. Limpie y almacene adecuadamente los artículos no desechables.
- ✓ Permita que los desinfectantes permanezcan relucientes en la superficie o que se sequen al aire durante todo el tiempo indicado en las instrucciones del producto (hasta aproximadamente 10 minutos)

CÓMO SE TRANSMITE EL COVID-19



El virus entra al aire cuando las personas que lo tienen estornudan, tosen, gritan, cantan y / o hablan en voz alta. A veces solamente se requiere que una persona enferma respire en nuestra dirección. Mientras más tiempo y más cerca estemos de una persona infectada con el virus, más posibilidad hay de contraerlo.

Hay dos formas principales de contraer el virus. La más común es inhalar partículas infectadas que estén en el aire. La otra manera es tocar superficies contaminadas y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca. El virus puede permanecer en el aire y en la superficie desde unas pocas horas hasta varios días, dependiendo de los movimientos del aire y del material.

2. Tenga la información y la capacitación adecuadas

Los empleadores deben brindar a todos los trabajadores información y capacitación sobre los riesgos en el lugar de trabajo, incluidos los productos de limpieza y cómo usarlos adecuadamente. También deben suministrar equipo de protección personal (EPP) según sea necesario. El EPP debe ser del tipo adecuado para el trabajo y debe ajustarse apropiadamente. Solo aquellos trabajadores capacitados para limpiar deben realizar este trabajo.

Las hojas de datos con información sobre productos peligrosos deben estar disponibles.

Las buenas hojas de datos enumeran todos los ingredientes, describen el daño que pueden causar y mencionan las medidas de protección específicas y el equipo requerido.

3. Use correctamente los productos de limpieza

Esterilice o desinfecte solamente cuando sea necesario. La limpieza con jabón o detergente es frecuentemente lo único necesario para la mayoría de las superficies, incluido durante una pandemia. La limpieza es siempre el primer paso antes de esterilizar o desinfectar.

- ✓ Muchos productos comerciales deben diluirse antes de su uso. Siga las instrucciones cuidadosamente.
- ✓ Vierta líquidos diluidos directamente sobre paños de limpieza o agua.
- ✓ Rocíe el líquido de limpieza directamente sobre un pañito de limpieza en lugar de sobre la superficie. De esta manera entra menos líquido al aire donde puede ser inhalado
- ✓ Nunca mezcle productos ni los utilice en la misma superficie (a menos que el primero se haya secado)
- ✓ Si la única opción para desinfectar es el blanqueador, dilúyalo en una solución de 0,05% para la mayoría de las superficies (por ejemplo: 1:100 si la concentración inicial es del 5%). Para inodoros y materiales/equipos de limpieza, use 0,1%. Prepare una solución nueva cada día.
- ✓ Etiquete adecuadamente todos los envases de productos de limpieza.

4. Lávese las manos frecuentemente

Una de las mejores formas de eliminar el virus es lavarse las manos con agua y jabón. Todos los trabajadores necesitan tener fácil acceso a los baños con agua tibia corriente y suficientes suministros de jabón y toallas de papel para lavarse y secarse las manos:

- ✓ cuando lleguen y se vayan del trabajo
- ✓ antes de ponerse y después de quitarse el EPP (especialmente los respiradores y los guantes)
- ✓ después del contacto cercano con personas, superficies, equipo o herramientas.
- ✓ después de sonarse la nariz, toser o estornudar.



Cuando eso no sea posible, deben estar disponibles desinfectantes para las manos (60-80% etanol/alcohol etílico o 60-75% alcohol isopropílico / isopropanol). Los dispensadores sin contacto son los mejores. Si el producto no incluye loción para las manos, los trabajadores necesitan tener una loción para las manos a base de agua – sin perfumes– para evitar la formación de grietas o la piel seca.

El desinfectante para las manos y los guantes no reemplazan las buenas prácticas de lavado de manos.

5. Utilice el equipo de protección personal (EPP) adecuado

Para la limpieza general en áreas en que no haya casos sospechosos o confirmados de COVID-19, la ropa de trabajo y los guantes habituales son protección suficiente. En caso de que sea posible que se salpique, es necesario un protector facial.



Si ha habido un caso sospechoso o confirmado de COVID-19 en el lugar, el equipo debe incluir:

- ✓ un respirador N95, que se debe probar para asegurarse que quede bien de tamaño y que funcione correctamente
- ✓ guantes de nitrilo del tamaño adecuado
- ✓ batas, overoles o un uniforme con delantal de plástico de un solo uso.
- ✓ acceso al agua y al jabón (o desinfectante para las manos) justo antes y después de utilizar guantes y mascarilla
- ✓ una bolsa separada para material de desecho, que se desechará en la basura sin tocar



Las batas, los delantales, los respiradores y los guantes se deben quitar con cuidado para evitar la contaminación del trabajador. **Después de quitarse los guantes, lávese las manos con agua y jabón.**

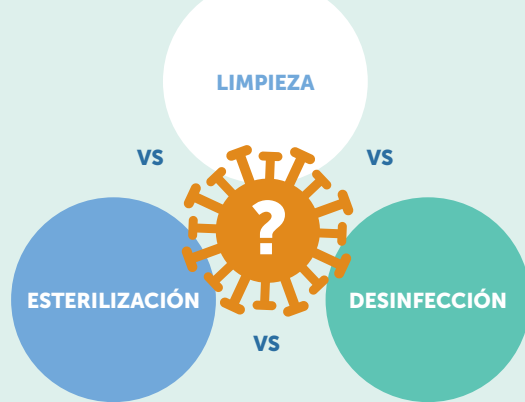
Si hubiera algún problema con el EPP u otros equipos de protección, avísele a un supervisor inmediatamente.

6. Lave todos los materiales de limpieza y la ropa de trabajo de manera segura.

La ropa reutilizable y lavable debe lavarse después de cada uso. Siempre cuando sea posible, el empleador debe encargarse del lavado de la ropa de trabajo, las toallas contaminadas o sucias y los materiales de limpieza. Si está limpiando ropa sucia en casa o en otro lugar:

- ✓ tóquela lo menos posible, no la sacuda y lávese las manos inmediatamente después.
- ✓ ponga la ropa contaminada húmeda en un recipiente a prueba de fugas
- ✓ lave la ropa con el agua lo más caliente posible con detergente y seque muy bien.

LIMPIEZA, DESINFECCIÓN ESTERILIZACIÓN



¿Cuáles son las diferencias?

LA LIMPIEZA: Elimina físicamente la suciedad y los gérmenes en superficies u objetos utilizando jabón / detergente, agua y fricción. **Esto se debe hacer antes de esterilizar y desinfectar.**

LA ESTERILIZACIÓN*: Reduce los gérmenes en las superficies a niveles considerados seguros para la salud pública.

LA DESINFECCIÓN*: Destruye casi todos los gérmenes cuando se hace en una superficie según lo indica la etiqueta. Algunos afectan solo los virus, otros solo las bacterias, y algunos eliminan ambos.

*Los productos deben estar registrados en Health Canada o en la EPA de Estados Unidos y deben estar aprobados para la eliminación del coronavirus.

Para obtener más información, lea "Safer Cleaning Practices for the Workplace" (Prácticas de limpieza más seguras para el lugar de trabajo) en mflohc.mb.ca/covid-19

Otras prácticas importantes en el lugar de trabajo

- ✓ Dar tiempo adicional a los trabajadores para que hagan su trabajo y tomen las precauciones necesarias
- ✓ Eliminar las cuotas de productividad para dar tiempo a las precauciones
- ✓ Dar al menos 12 horas de descanso entre turnos, para desplazarse, descansar y dormir
- ✓ Proporcionar información a los trabajadores sobre los recursos de salud mental disponibles para ellos
- ✓ Proporcionar horarios de trabajo escalonados para entrar y salir del edificio, y para compartir espacios interiores
- ✓ Proporcionar vestuarios adecuadamente ubicados para que el trabajador no lleve la ropa de trabajo ni los zapatos a su casa
- ✓ Los sistemas de ventilación deben estar configurados para absorber todo el aire fresco. El aire recirculado debe pasar por filtros de alta eficiencia (HEPA). Las entradas y salidas de aire deben limpiarse diariamente y los filtros deben cambiarse regularmente
- ✓ Mantener una distancia de 2 metros entre las personas en el lugar de trabajo, especialmente cuando estén más de unos minutos en un espacio cerrado
- ✓ Los recipientes de basura deben tener bolsas de plástico que se puedan vaciar sin tocar el contenido.
- ✓ El transporte al y del lugar de trabajo debe ser de forma individual, no colectivo ni compartido



LA INFORMACIÓN Y LA CAPACITACIÓN SON ESENCIALES

Los empleadores deben proporcionar a todos los trabajadores y supervisores información y capacitación sobre posibles riesgos laborales, incluidos los riesgos especiales de COVID-19.

Durante la pandemia, esto incluye:

- ✓ un plan en caso de pandemia en el lugar de trabajo
- ✓ una lista de los signos y los síntomas del virus, junto con los procedimientos para notificar de los síntomas y la baja por enfermedad
- ✓ lavado y desinfección de las manos
- ✓ tareas y procedimientos nuevos o modificados (p. ej., limpieza, desinfección), con riesgos y protecciones relacionados
- ✓ EPP – su propósito, sus limitaciones, como ponérselo y quitárselo de manera segura
- ✓ procedimientos para reducir, reportar y tratar todo tipo de violencia
- ✓ recursos comunitarios de salud mental disponibles

La información, incluidos los carteles, debe ser fácil de entender y proporcionarse en los idiomas de los trabajadores.

RECURSOS:

Para encontrar recursos e información actualizada sobre el nuevo coronavirus (COVID-19) visite la página:

mflohc.mb.ca/covid-19



TRANSLATION FUNDED BY:

Money doing more.
Assiniboine
CREDIT UNION



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada